

日	曜日	献立名	さいりょう			15時おやつ
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	水	・後期粥 ・鱈のみそ煮 ・すまし汁	鱈,味噌,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,人参	米 上白糖	・野菜スティック カリフラワー,人参
2	木	・後期粥 ・豚肉ときのこの煮物 ・味噌汁	豚肉 味噌,天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,しめじ 小松菜,玉ねぎ,人参	米 上白糖,片栗粉	・煮込みうどん 天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉 上白糖,しょうゆ
3	金	・後期粥 ・ちんげん菜のそぼろ煮 ・すまし汁	豚肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,ちんげん菜 もやし,しいたけ	米 上白糖,片栗粉	・ふかしじゃが芋 じゃが芋
4	土	・後期粥 ・鶏とかぼちゃの煮物 ・すまし汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	かぼちゃ,人参,玉ねぎ 白菜,いんげん	米 上白糖,片栗粉	・バナナ バナナ
6	月	・後期粥 ・豆腐と小松菜の煮物 ・味噌汁	絹豆腐,天然だし(昆布,かつお) わかめ,味噌,天然だし(昆布,かつお)	小松菜,人参,えのき 玉ねぎ	米 上白糖,片栗粉	・人参粥 米,人参
7	火	・後期粥 ・鶏とさつま芋の煮物 ・すまし汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参 もやし,しいたけ	米 さつま芋,上白糖,片栗粉	・野菜スティック ブロッコリー,人参
8	水	・後期粥 ・キャベツのそぼろ炒め ・味噌汁	豚肉,天然だし(昆布,かつお) 味噌,天然だし(昆布,かつお)	キャベツ,玉ねぎ,人参 しめじ,きぬさや	米 サラダ油,上白糖,片栗粉	・煮込みうどん 天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉
9	木	・後期粥 ・鶏とほうれん草のみそ煮 ・すまし汁	味噌,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	人参,玉ねぎ,ほうれん草 大根,白菜	米 上白糖	・ふかしかぼちゃ かぼちゃ
10	金	・後期粥 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・野菜スープ	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,いんげん もやし,きぬさや	米 じゃが芋,上白糖,片栗粉	・バナナ バナナ
11	土	・後期粥 ・豆腐と野菜の旨煮 ・すまし汁	木綿豆腐,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参,小松菜 大根	米 サラダ油,上白糖,片栗粉 麩	・玉ねぎ粥 米,玉ねぎ
13	月	・後期粥 ・筑前煮 ・味噌汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 味噌,天然だし(昆布,かつお)	大根,人参,しいたけ,いんげん 玉ねぎ,白菜	米 上白糖,片栗粉	・野菜スティック さつま芋,人参
14	火	・後期粥 ・豚肉とほうれん草の炒め煮 ・わかめスープ	豚肉,天然だし(昆布,かつお) わかめ,天然だし(昆布,かつお)	ほうれん草,人参,玉ねぎ	米 サラダ油,上白糖,片栗粉 麩	・煮込みうどん 天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉 上白糖,しょうゆ
15	水	・後期粥 ・茄子のみそ炒め ・すまし汁	豚肉,味噌,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	なす,玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ 大根,きぬさや	米 サラダ油,上白糖,片栗粉	・ふかしさつま芋 さつま芋
16	木	・後期粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・すまし汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	玉ねぎ,人参 白菜,いんげん	米 じゃが芋,上白糖,片栗粉	・バナナ バナナ
17	金	・後期粥 ・鱈と大根の煮物 ・味噌汁	鱈,天然だし(昆布,かつお) 味噌,天然だし(昆布,かつお)	大根,人参,しいたけ,いんげん 玉ねぎ,小松菜	米 上白糖,片栗粉	・人参粥 米,人参
18	土	・後期粥 ・鶏肉のとろろ煮 ・すまし汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	キャベツ,玉ねぎ,しめじ,きぬさや 白菜,人参	米 上白糖,片栗粉	・野菜スティック カリフラワー,人参
21	火	・後期粥 ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	かぼちゃ,人参,しいたけ 玉ねぎ,ほうれん草	米 上白糖	・煮込みうどん 天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉 上白糖,しょうゆ
22	水	・後期粥 ・鱈ときのこのあんどじ ・味噌汁	鱈,天然だし(昆布,かつお) 味噌,天然だし(昆布,かつお)	白菜,しめじ,人参,玉ねぎ,きぬさや もやし	米 上白糖,片栗粉 麩	・ふかしじゃが芋 じゃが芋
24	金	・後期粥 ・キャベツのそぼろ炒め煮 ・すまし汁	豚肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	キャベツ,玉ねぎ,もやし,ピーマン,人参 ちんげん菜,人参	米 サラダ油,上白糖,片栗粉	・バナナ バナナ
25	土	・後期粥 ・鶏と白菜の煮物 ・味噌汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 味噌,天然だし(昆布,かつお)	白菜,人参,いんげん,しめじ キャベツ,玉ねぎ	米 上白糖,片栗粉	・玉ねぎ粥 米,玉ねぎ
27	月	・後期粥 ・なすのそぼろ煮 ・味噌汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 味噌,天然だし(昆布,かつお)	なす,玉ねぎ,人参 玉ねぎ	米 上白糖,片栗粉 じゃが芋	・野菜スティック ブロッコリー,人参
28	火	・後期粥 ・豆腐のきのこあんかけ ・野菜スープ	絹豆腐,鶏肉,天然だし(昆布,かつお) 天然だし(昆布,かつお)	もやし,ほうれん草,しめじ,えのき,人参 ブロッコリー,玉ねぎ	米 上白糖,片栗粉	・煮込みうどん 天然だし(昆布,かつお) キャベツ,人参,うどん,片栗粉 上白糖,しょうゆ
29	水	・後期粥 ・鱈と大根の煮物 ・味噌汁	鱈,天然だし(昆布,かつお) 味噌,天然だし(昆布,かつお)	大根,玉ねぎ,人参,しいたけ 玉ねぎ,人参,いんげん	米 上白糖,片栗粉	・ふかしかぼちゃ かぼちゃ
30	木	・後期粥 ・白菜のそぼろ煮 ・味噌汁	鶏肉,天然だし(昆布,かつお) わかめ,味噌,天然だし(昆布,かつお)	白菜,玉ねぎ,人参,きぬさや 玉ねぎ	米 上白糖,片栗粉	・バナナ バナナ

